

## به نام خدا

### اقدامات مدیریت تربیت بدنی دانشگاه الزهراء (س) در زمان مقابله با کرونا کووید-۱۹ (اسفند ۱۳۹۸ - ۱۴ اردیبهشت ۱۳۹۹)

- ۱- مشاوره ورزشی به دانشجویان، اعضای هیات علمی و کارکنان دانشگاه به صورت تلفنی
- ۲- تهیه فایل آموزشی ورزش در خانه برای همه دانشجویان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۳- تهیه فایل بازی های ورزشی همگانی در خانه ویژه دانشجویان و فرزندان کارکنان جهت روزهای ماندن در خانه دانشجویان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۴- تهیه پوستر نرمش های عمومی برای همه دانشگاهیان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۵- تهیه پوستر آموزشی تمرینات با کش برای همه دانشگاهیان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۶- تهیه پوستر آموزشی تمرینات با توپ برای همه دانشگاهیان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۷- تهیه پوستر آموزشی تمرینات با وزن بدن برای همه دانشگاهیان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۸- تهیه پوستر آموزشی تمرینات کششی ایستا برای همه دانشگاهیان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی
- ۹- تهیه پوستر گرم کردن برای تیم های ورزشی و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی
- ۱۰- تهیه پوستر (سرد کردن) جهت اعضای تیم های ورزشی و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۱۱- تهیه پوستر تمرینات بدنسازی تخصصی ۱ برای تیم های ورزشی و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۱۲- تهیه پوستر تمرینات بدنسازی تخصصی ۲ برای تیم های ورزشی و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی
- ۱۳- شرکت دانشجویان دانشگاه الزهراء در مسابقات شطرنج آنلاین اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان - ۹۹/۱/۲۵
- ۱۴- برگزاری کارگاه پی‌شگیری و کاهش دردهای کمر و زانو با حرکات ورزشی به صورت مجازی با همکاری فدراسیون پزشکی ورزشی برای کارکنان و دانشجویان با مدرسی آقای دکتر شاهین صاحبی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی) - ۹۹/۲/۳
- ۱۵- برگزاری کلاس های آموزشی ورزشی به صورت مجازی در رشته های آمادگی جسمانی ویژه دانشجویان  
توان خواه

- ۱۶- تهیه پوستر حرکات اصلاحی ورزشی ویژه عارضه پشت گرد برای همه دانشگاهیان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۱۷- تهیه پوستر حرکات اصلاحی ویژه عارضه پشت گرد برای همه دانشگاهیان و درج در سایت دانشگاه، اتوماسیون اداری و فضاهای مجازی دانشگاه
- ۱۸- اطلاع رسانی به کلیه دانشگاهیان در خصوص استفاده از اپلیکیشن ستاوا اداره کل تربیت بدنی سازمان امور دانشجویان در شرایط قرنطینه و خانه ماندن
- ۱۹- برگزاری کارگاه کاهش وزن با ورزش به صورت مجازی با همکاری فدراسیون پزشکی ورزشی برای کارکنان و دانشجویان با مدرسی آقای دکتر شاهین صاحی (عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مدرس رسمی فدراسیون پزشکی ورزشی) - ۹۹/۲/۹
- ۲۰- ارسال ویدئو تمرینی توسط مربیان تیمهای ورزشی به اعضای تیمهای ورزشی جهت تمرین در منزل